Registro de actividades significativas

Apuntar lo que hacemos y cómo nos sentó ayuda a descubrir qué actividades dan ganas de vivir más.

Mis actividades

Fecha	Actividad	Con quién	Cómo me sentó (1-5)	Quiero repetirla (S/N)

Mis listas de inspiración

Actividades que me llenan:

1	2	3	4	5

Para días de lluvia o de no salir:

1	2	3	4	5

Actividades que comparto con alguien:

1	2	3	4	5

La próxima actividad que voy a organizar y cuándo: _____